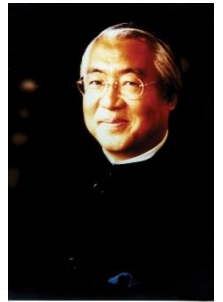


「食事にかかる時間、どの位ですか？ (太りやすい体と太りにくい体の不思議)」



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏

食事にかかる時間が短いと、早食いになってしまう傾向があります。

今回は、早食いが体に与える影響をご紹介します。

1つめは「食べ過ぎてしまう」ということ。これには脳の満腹中枢が関係しています。食べ物が胃に送られることで、「胃に食べ物が入ってきた」という信号が満腹中枢に伝わります。しかし、胃に食べ物が送られてから満腹中枢が働くまでに約15～20分かかる為、早食いになると満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまう可能性が高くなります。

2つめは「血糖値が急激に上昇する」ということ。早食いの人は一気に食事をするので、糖質が一度に消化・吸収されて血糖値が急激に上昇します。その際、血糖を下げるホルモンのインスリンが分泌され、糖をエネルギーに変えるのですが、必要以上の余分な糖は中性脂肪として蓄えられる為、太ってしまうのです。

そのほか早食いはよく噛まないことで消化不良を起こしてしまい、腸内環境の悪化から便秘や代謝の低下を招きます。

このように、早食いは太りやすい体をつくってしまう原因になり、生活習慣病のリスクを高めることにもなります。

太りにくい体をつくるには、ゆっくりと時間をかけ、よく噛んで食べるというのが大切です。玄米や根菜類などの噛み応えのある素材や大きめに切った食材は、噛む回数が増えるのでおすすめです。

食事は、健康に生きていく上で非常に重要な行為です。食事の時間をしっかり設け、よく噛んで味わって食べるよう心掛けましょう。

鶏肉とさつま芋のマーマレードソース

今月のレシピ

☆作り方

1. 鶏肉はひと口大の薄いそぎ切りにし、Aをもみ込み冷蔵庫で1～2時間おく。
2. さつま芋は皮をきれいに洗い、皮ごと2cm厚の半月切りまたはいちょう切りにし、蒸し器（無ければ電子レンジ）で火を通す。
※電子レンジの場合は、濡らしたペーパーでまるごとのさつま芋を包み、さらにラップで包んで100～200wで20分程じっくりと加熱してからカットするとホックリ仕上がります。
3. フライパンに半量のサラダ油を熱して(2)を並べ、中火強で両面に焼き色をつけ、一度取り出す。
4. 同じフライパンにサラダ油を熱し、水気を拭き取り小麦粉をまぶした(1)を入れて中火で両面焼く。
5. 鶏肉に火が通ったらさつま芋を戻し、合わせたBを加えソースを絡める。

※給食バージョンは、
30(金)の幼稚園給食に登場！



材料(4人分) 調理時間 20分
(浸け込み時間を除く)

鶏むね肉・・・2枚(400g)
A酒・しょうゆ・・・各大さじ1
A塩・・・小さじ1/4
Aマーマレードジャム・・・大さじ1
小麦粉・・・大さじ1
さつま芋・・・1本(200g)
サラダ油・・・大さじ1
Bマーマレードジャム・・・大さじ3
B酒・・・大さじ2
B薄口しょうゆ・・・大さじ1
B砂糖・・・大さじ1
B酢・・・小さじ1
粗挽き黒こしょう・・・お好みで

こんがり焼いた鶏むね肉とさつま芋に、爽やかなマーマレードソースをたっぷり絡めました。鶏むね肉には疲労回復に役立つイミダペプチドやカルニチンをはじめ、肌の健康を維持するナイアシンが含まれています。

さつま芋には肌荒れや風邪予防に効果的なビタミンCやビタミンEが、マーマレードには血流を改善し体を温めるヘスペリジンが含まれているので、ますます寒くなるこれからの時期におすすめの一品です。

☆栄養価(1人分)

・エネルギー：317kcal ・たんぱく質：22.7g ・脂質：9.2g ・炭水化物：31.7g ・塩分：1.9g

※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。